



## 90 WGZ Dzielne Fenixiątko

sprawność

indywidualna

Lekkoatleta

1. Znam konkurencje lekkoatletyczne. Uprawiam jedną z dziedzin lekkiej atletyki.
2. Znam rekordy olimpijskie i nazwiska sportowców uprawiających daną dyscyplinę sportową.
3. Pracuję nad swoją kondycją fizyczną, systematycznie uprawiam gimnastykę.
4. Założyłem dzienniczek swoich rekordów.
5. Opowiedziałem kolegom, na czym polega zdrowe odżywianie się i dlaczego jest ważne.
6. Uczestniczyłem w mityngu lekkoatletycznym lub zawodach sportowych.
7. Podczas zawodów stosuję zasadę Fair Play.
8. Zorganizowałem zawody w gromadzie lub na podwórku.



### UWAGI

- Zuchy uprawiające jedną lub kilka dyscyplin lekkoatletycznych, lubiące sport, mogą zdobywać sprawność „Lekkoatlety”. Sprawność tę mogą zdobywać zuchy zdobywające sprawność „Gimnastyka”, „Olimpijczyka”, czy „Sportowca”. Sprawność można wykorzystać na kolonii zuchowej.
- Aby nadal rozwijać zainteresowania zucha w tej dziedzinie, można wskazać mu sprawności sportowe, np. „Mistrz deskorolki”, „Mistrz ping-ponga”, „Mistrz ringo”, „Piłkarz”, „Kibic”.